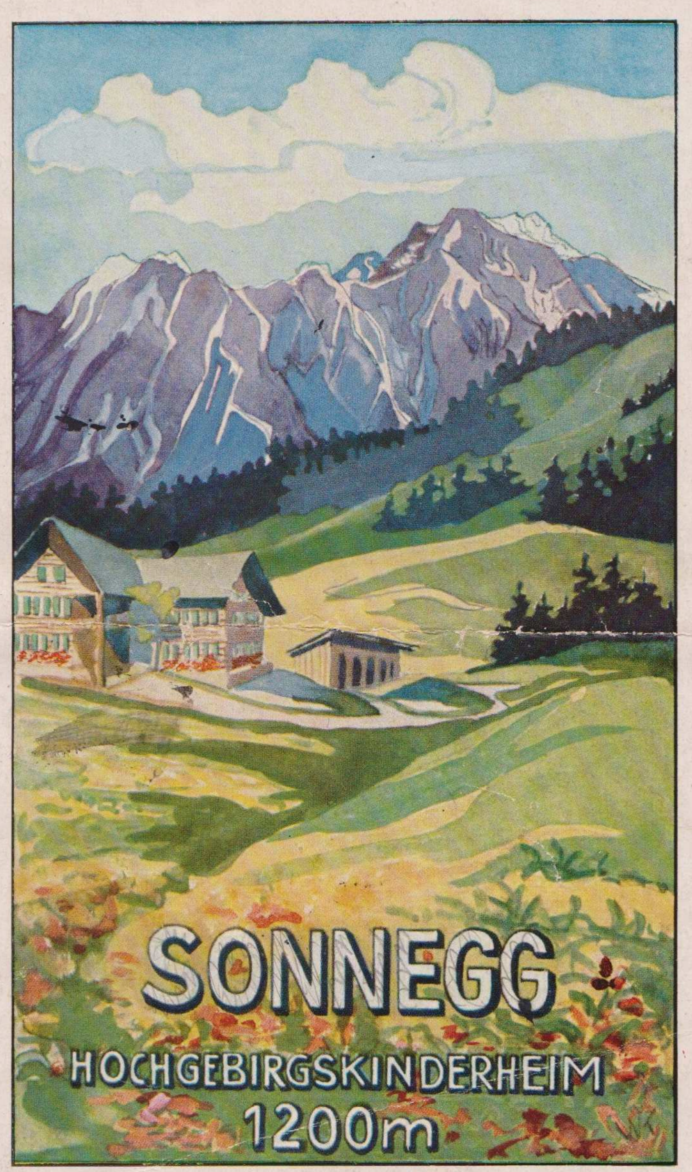



Gemalt von einem Sonneggkind

**IN HIRSCHEGG BEI OBERSTDORF / ALLGÄU**



Eßzimmer

**Hirschegg** in Vorarlberg liegt in dem zu den Allgäuer Alpen gehörenden Kleinen Walsertal. Seit 1891 ist es dem deutschen Wirtschaftsgebiet angeschlossen, erfordert also von Deutschland aus weder Paß noch Zoll. Das Tal hat bei seiner sonnigen, windgeschützten und nebelfreien Höhenlage die denkbar günstigsten klimatischen Verhältnisse. Nach meteorologischen Messungen ist das Kl. Walsertal den bekannten Schweizer Höhenkurorten Davos, Leysin, Arosa und St. Moritz klimatisch ebenbürtig und dem benachbarten Oberstdorf bei weitem überlegen.

**Das Hochgebirgskinderheim „Sonnegg"** gründeten wir 1928 in einem gepachteten Bauernhaus unseres Nachbarortes Riezlern. Die Lage auf dem „Egg" der „Sonnenseite" des Tales gab dem Heim seinen Namen. Das Haus wurde bald zu eng, und wir erwarben 1930 unser jetziges geräumiges Haus in Hirschegg, das wir durch bauliche Veränderungen unserem Zwecke nutzbar machten. Zwei Waschräume mit fließendem Wasser und Bädern, Schrankzimmer, Kleiderablage mit Trockenanlage, Zentralheizung, elektrisches Licht wurden angelegt, die große Liegehalle errichtet. Unsere Liegehalle spendet im Sommer Schatten und ermöglicht den Aufenthalt im Freien auch bei schlechtem Wetter. Im Winter fängt die Halle die Sonne auf, so daß zarte, anfällige Kinder unbedenklich Sonnenbäder nehmen können. Auch werden die Mahlzeiten im Winter während der Sonnenstunden auf der Liegehalle eingenommen. Die Inneneinrichtung des Hauses hielten wir im Bauernstil mit getäfelten Wänden und bunten Möbeln. Die hellen Schlafzimmer wurden mit 4, 5 und 6 Betten eingerichtet. — Die windgeschützte, auch im Winter sehr sonnige Lage des Hauses inmitten weiter Bergwiesen eignet sich in idealer Weise für unsere erholungsbedürftigen Kinder.

Im Frühling:

Blick aufs

Puppenhäuschen





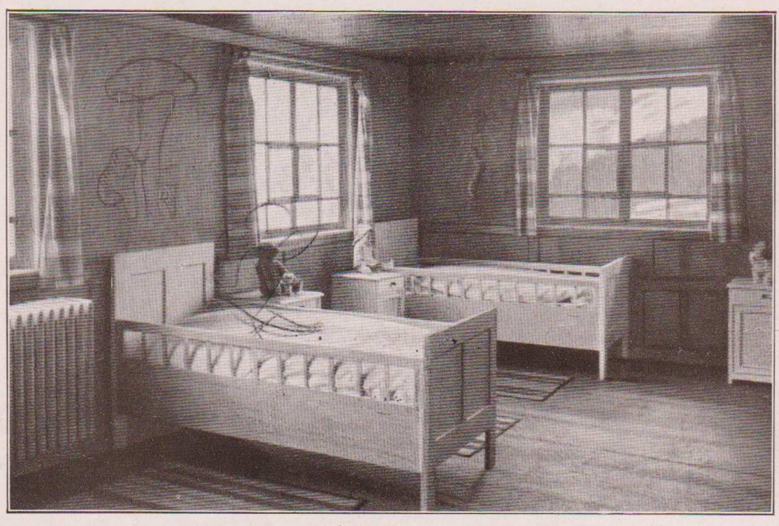
Im Herbst:

Bis in den Dezember

hinein im Luftanzug

auf den Wiesen





Schlafzimmer

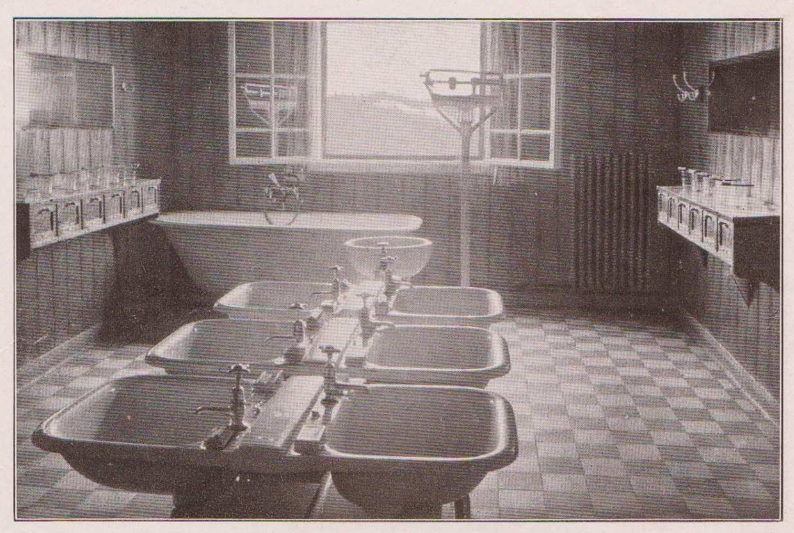
brote mit Bienenhonig oder Marmelade, Kuchen, Milch (Kaffee). Zum Abendbrot warmen Gang und belegte Brote, vielfach Obst.

**Schulunterricht** kann im Hause erteilt werden. Lehrerin im Haus. Wir unterrichten die Kinder — möglichst im Freien — nach den mitgebrachten Lehrplänen der Heimatschulen, damit die Kinder ohne Schwierigkeiten in die alten Klassen zurückkehren können. Um jedoch die Kur durch ausgedehnte Schulstunden nicht zu beeinträchtigen, werden nur die Hauptfächer gelehrt. Während der Ferien fällt der Unterricht aus. — Alle Kinder nehmen, soweit es der Arzt erlaubt, an Gymnastik und Turnen teil. Auf der Wiese befinden sich Ringe, Reck, Barren, Sprunggrube, Balancierbaum, Rundwippe.

**Aufnahme** finden 25 Kinder bis zu 15 Jahren. Während der Oster- und Sommerferien sind es einige mehr. Das Heim ist ganzjährig besucht. Gute Kurerfolge werden zu jeder Jahreszeit erzielt. Wenig bekannt ist im Flachland, daß der meist bis in den Dezember hinein trockene, klare, sonnenreiche und nebelfreie Herbst für schnelle Kurerfolge ganz besonders günstig ist. Ebenso macht sich das Flachland oft eine falsche Vorstellung von unserer Schneeschmelze im Frühling. Diese vollzieht sich durch Monate fast unmerklich während der Sonnenstunden. Noch können Skitouren gemacht werden, wenn die Südhänge schon krokusübersäte Frühlingswiesen zeigen.
Das Heim eignet sich für Kinder, deren Gesundheitszustand (Asthma, Bronchitis, Drüsen, Anämie, Nervosität, Rachitis, exsudative Diathese u. dgl.) einen längeren Hochgebirgsaufenthalt erfordert. Die Mindestkurdauer beträgt 2 Monate, bei Asthma 6 Monate. Von der Aufnahme ausgeschlossen sind Kinder, die in irgendeiner Beziehung eine Gefahr für ihre Kameraden bedeuten, sei es durch ansteckende Krankheiten (insbes. Lungentuberkulose),



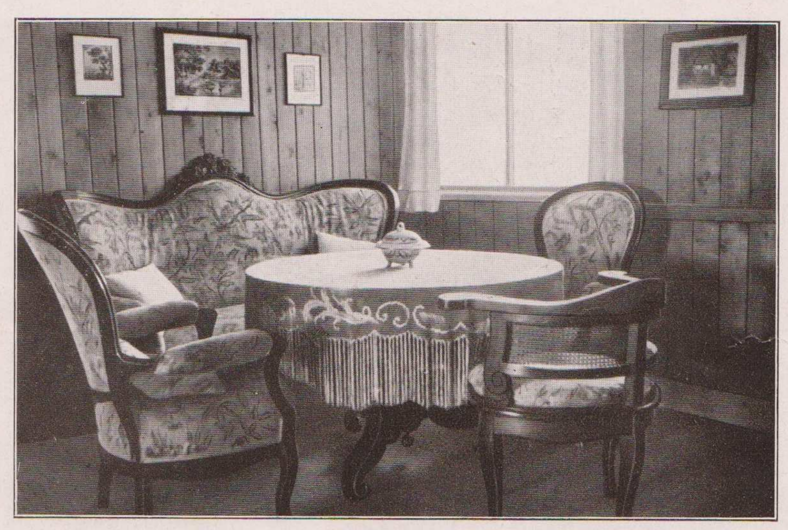




Bad

sittliche Entartung oder sonstige Anomalie. Auch können Kinder, deren Eltern in Hirschegg oder Riezlern bleiben, nicht aufgenommen werden. Vor der Aufnahme sind die beiden dem Prospekt beigefügten Fragebogen einzuschicken. Der vereinbarte Tag der Ankunft gilt als verbindlich. Die Kündigungsfrist beträgt 14 Tage.
Eltern und Pflegerinnen der Kinder können im Heim weder aufgenommen noch bewirtet werden.
**Briefe** werden allwöchentl. am Sonntag geschrieben. Die Kinder schreiben selbständig und ohne Korrektur. Die Kleinen diktieren. Wir berichten über die Kinder, so oft es notwendig erscheint oder die Eltern Fragen haben. In Krankheitsfällen werden die Eltern täglich benachrichtigt. Mitgebrachte oder geschickte **Süßigkeiten** kommen in eine gemeinsame „Kiste", deren Inhalt von den Kindern selbst verwaltet und ausgeteilt wird.

**Mitzubringen** sind folgende Sachen: Für die Liegekur: 2 dicke Wolldecken, 1 kleines Kissen, 2 Leinenhüte, Sonnenbrille. — Als Luftanzug: 2 kurze, schwarze Trikothosen, 3 weiße, ärmellose Trikothemdchen. — Ferner 2mal Bettwäsche (Deckbettbezüge, Kopfkissenbezüge, Laken), 2 Handtücher, 4 Frottiertücher, 6 Mundtücher (Lätzchen), 2 Mundtuchtaschen, 4—6mal Leibwäsche, wollene Schlüpfer, reichlich Strümpfe, 4 Waschlappen, Bademantel, Regenmantel, Regenschirm, Wäschebeutel. Stiefel, je 1 Paar: feste, wasserdichte Stiefel (im Winter Skistiefel), feste Halbschuhe, leichte Lederschuhe oder Sandalen, Turnschuhe, Hausschuhe. Kammzeug, Zahnbürste, Nagelschere, -Feile und -Bürste, Rucksack, Sachverzeichnis. — Im Sommer Badeanzug, -Mütze, -Schuhe; im Winter Skianzug aus Skitrikot (Trainingsanzug, auch der imprägnierte, ist für unsern Schnee unbrauchbar), Skisocken und lange Fausthandschuhe aus Trockenwolle, weiße



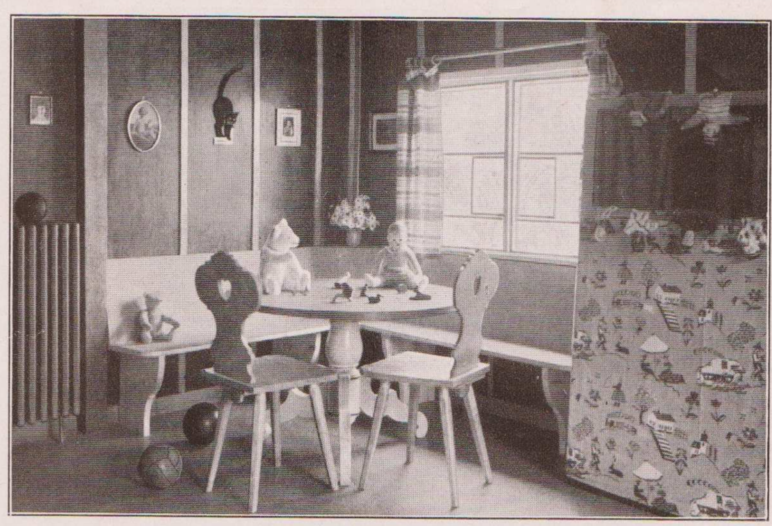
Lesediele

Polohemden. Die Skijacke soll Knöpfe haben; der Reißverschluß erschwert das häufige An- und Ausziehen der Jacke, das während des Skifahrens notwendig ist. — Die Kleidung soll einfach sein, für Buben sind 2 Seppelhosen das zweckmäßigste, für Mädchen Indanthrenkleider in gedeckten Farben (auch im Winter), Strickjacke, Festkleid. Die Stiefel, vor allem die Skistiefel, sollen reichlich groß sein, so daß Sohlen und dicke Skisocken getragen werden können. Wenn Stiefel noch nicht vorhanden sind, können sie besser hier gekauft werden. Alles muß mit vollem Vor- und Zunamen an sichtbaren Stellen gezeichnet sein, auch Toilettensachen und Schuhwerk. Bei schrankfertig gelegter Wäsche muß der Name sichtbar sein. — Die Wäsche wird im Haus wöchentlich schonend gewaschen. Es wird gebeten, die Wäsche in gutem Zustande, nicht schadhaft, mitzugeben.

**Der Pensionspreis** beträgt einschl. aller Nebenausgaben RM 5.-; Bettensteuer täglich 3.- Rpf. Besonders berechnet werden: Ärztliche Untersuchung und Behandlung; Schulunterricht monatl. RM 20.- bis RM 35.-; Waschen und Ausbessern der Wäsche zu Selbstkosten, bei Normalverbrauch wöchtl. RM 1.50; Unkosten durch Beschädigung des Inventars. Das Pensionsgeld ist halbmonatlich im voraus zu überweisen auf Postscheckkonto München 595 30 oder die Bayer. Vereinsbank in Oberstdorf, Allgäu.

**Reise:** Bahnstation ist Oberstdorf, von da aus in 50 Minuten mit Post- bezw. Verkehrsamtsauto (auch Gepäck) nach Bedarfshaltestelle „Sonnegg", zwischen Riezlern und Hirschegg. 10 Min. vom Heim entfernt. Privatwagen können bei schneefreien Wegen bis Sonnegg fahren.

**Dorothea und Charlotte Müller.**



Spielzimmer

Wir zwei Schwestern sind als Jugendleiterin bezw. Wohlfahrtspflegerin ausgebildet und haben das staatliche Kranken- und Säuglingspflege-examen gemacht. Unsere Helferinnen sind staatlich geprüfte Kindergärtnerinnen und Hortnerinnen. Wir alle sind bestrebt, unseren kleinen Gästen den Aufenthalt froh und glücklich zu gestalten. In erster Linie trägt hierzu der familiäre Charakter des Heimes bei, auf den wir den größten Wert legen. Sodann die Vielseitigkeit der Beschäftigungsmöglichkeit in zwangloser, freier Betätigung je nach Alter, Anlage und körperlicher Beschaffenheit des Kindes. Es hat Gelegenheit auf den Wiesen zu Spiel und Sport, zu Luft- und Sonnenbädern, zum Liegen und Ruhen, zum Planschen (kleines Planschbecken), Schwimmen (eigenes Schwimmbad), zum Spielen in der Sandkiste und im Puppenhäuschen. Auf dem Liegestuhl kann es lesen, basteln, kneten, singen und träumen. Es werden auch Feste gefeiert, Wanderungen und Bergfahrten gemacht. Im Winter wird gerodelt und Ski gefahren, es werden Burgen gebaut, Ski-, Rodel- und Schlittentouren gemacht, und es gibt kleine spannende Ski- und Rodelrennen. Sonnegg liegt inmitten des herrlichsten Skigeländes.

**Die ärztliche Leitung** des Heimes hat Herr Dr. Vinazzer, der über reiche Erfahrung in der Kinderheilkunde und unsrer Höhenklimawirkung verfügt, wodurch die Verordnung einer sinngemäßen Kur gewährleistet wird. Medikamente werden möglichst vermieden, da die Klimawirkung diese überflüssig macht.

**Unsere Verpflegung** besteht aus einer kräftigen, abwechslungsreichen, reizlosen gemischten Kost. Wir geben zum Frühstück Müsli (Rohkost, Obst), belegte Brote und Milch (Kaffee); zu Mittag Salat, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch; Obst oder Süßspeise. Am Nachmittag Butter-

Im Winter:



Auf der Liegehalle

Photo Croeber Dresden



Skikurs

Photo Croeber Dresden